

# neighborhood network

A publication for the  
Columbia neighborhood

**FALL 2015**  
**OTOÑO 2015**  
(408) 730-7800

## A Guide to Buying Locally Grown Fruits and Vegetables

Paying attention to what you eat and where it comes from is important for many individuals and families. The more local the food source is, the more sustainable the transportation will be to deliver it to vendors.

Additionally, when you purchase food that comes from a local farm, you are more directly supporting the local economy. Local produce is also fresher and often healthier for you than produce from traditional grocers.

Thankfully, Sunnyvale's local produce options are springing up in new places. There are now a handful of locations throughout the city that provide communities with fresh, healthy, sustainable, and affordable produce options like farmers' markets, mobile produce



markets (think taco truck but much healthier!), and even the most direct food source—the farm itself! See the list of what's currently available and includes the different forms of payment that are accepted.

*Note:* WIC is a food benefit program for qualifying women,

infants, and children. EBT functions similarly to a debit card for food benefit programs like WIC or CalFresh (replacing food stamps).

For those who need financial assistance with food, Columbia Neighborhood Center operates Family Harvest, a monthly

food distribution program. Call (408) 730-7800 for more information. Sunnyvale Community Services operates multiple food assistance programs and a weekly mobile produce stand. Call (408) 738-4321 for more information.

	LOCATION	HOURS/AVAILABILITY	FORMS OF PAYMENT	PHONE
Freshest Cargo Mobile Market from Fresh Approach	San Miguel Family Resource Center 777 San Miguel Ave, Sunnyvale	Fridays, 11 a.m. - 12:30 p.m.	Cash, Visa and Mastercard, EBT CalFresh benefits, CalFresh dollar-for-dollar match up to \$10 (just ask about "Market Match")	(925) 771-2990
	Public Library 665 West Olive Ave, Sunnyvale	1st Wednesdays of the month, 1:30 - 2:30 p.m.		
	Life's Garden, 450 Old San Francisco Rd. Sunnyvale	Fridays, 9:30 - 10:30 a.m.		
Full Circle Farm	1055 Dunford Way Sunnyvale	Farm Stand: Fridays, 3 - 6 p.m., eggs until sold out; Sundays, 10 a.m.-2 p.m.	Cash, check	(408) 475-2531
		CSA is a weekly program where you get a box of fresh picked produce	Cash, check, PayPal \$100 for 4 weeks Feeds 2 - 4 people	
Kaiser Santa Clara Farmers' Market	710 Lawrence Expy, Santa Clara	Fridays, 8:30 a.m. - 1:30 p.m.	Cash, EBT, WIC, and Senior WIC, Visa and Mastercard for some vendors	(925) 825-9090
Sunnyvale Farmers' Market	W. Washington Ave and S. Murphy Ave	Saturdays, 9 a.m. - 1 p.m.	Cash, EBT, WIC, credit cards for some vendors	n/a

## Una Guía Local para Comprar Frutas y Verduras

Prestar atención a lo que uno come y de dónde viene es importante para muchas familias. Mientras más cerca sea el lugar de donde traen los alimentos, más fácil será entregarlos a los vendedores.

Asimismo, cuando compran

alimentos de una granja local, ayudan más a la economía local. Los alimentos locales son también más frescos y muchas veces más saludables que los de los vendedores tradicionales.

Afortunadamente los vendedores locales de

Sunnyvale están apareciendo en nuevos lugares. Hay varios lugares en la ciudad que proveen a la comunidad con opciones de comida fresca, saludable y no tan cara, como los mercados de granjeros (farmers' market), vehículos de venta de alimentos

(imaginen un camión de venta de tacos, pero más saludable), e inclusive una fuente directa de alimentos – la misma granja! Veán la lista de qué se ofrece, incluyendo los tipos de pago que son aceptados. *Nota:* WIC

*Continúa en la página 8*

## Columbia Neighborhood Center Seeks Community Advisors

Columbia Neighborhood Center (CNC) is recruiting for new members to join its Community Advisory Committee (CAC). CAC advises CNC staff and provides input on the CNC's services by: identifying community needs of the CNC service area; helping to evaluate the effectiveness of CNC services in the community; serving as a resource in effectively operating, planning and advertising CNC services and assisting CNC staff with special projects. The CAC does not determine policy or direct staff regarding or related to the Columbia Neighborhood Center and its services. The committee meets 5 – 6 times per year in the evenings. The following member categories are open: student, local business, Sunnyvale resident, Sunnyvale parent. For more information or an application, go to [CNC.inSunnyvale.com](http://CNC.inSunnyvale.com) or call (408) 730-7800.

## NATIONAL CHAMPIONS IN OUR COMMUNITY

### Agi Buck – A Mighty Powerlifter

We may know Agi as the awesome fitness coach that facilitates the Columbia Middle School Drop-In Fitness Room and introduces users to the Fitness Room with free orientations at the Columbia Neighborhood Center, but she also has a personal inspiring story. She was a competitive gymnast, but after several injuries, she was told by doctors that she would never walk again. Most of the cartilage in her knees was destroyed, and she faced a long rehabilitation. After her recovery and subsequent knee surgeries, she began competing in Bodybuilding and Powerlifting competitions. This wasn't an easy transition. Agi had to be properly aligned and precise in order to avoid further injuries. After decades of competing, she has won numerous awards. Even after having children, she is still breaking records. Recently, she broke 3 State and 2 American records for Powerlifting in her age group. Agi now qualifies for National and World Powerlifting Competitions and competed this past July.

Agi enjoys empowering youth to bring out their best. Agi encourages them to ask questions and to "wake up into themselves." She describes this as being introspective and self-aware of the muscles you are working to establish power. Her advice to future athletes, "Never give up and go after what you want. Stay focused on your goals because they give you purpose." Her advice to non-athletes, "Challenge yourself and bring out your best. Find what you love, it could be something like dancing or swimming, and just move."



### Gigi Swan – A Water Polo Superstar

After swimming for years and needing a change of pace, Gigi, the dedicated Physical Education teacher at Columbia Middle School, started a Women's Water Polo Club with her best friend at her high school. During that time, there was only a male's high school team. Although they couldn't get the financial and logistical support from their high school, this setback did not stop them. The team still went on to play against college teams, including Stanford University. Over 20 years later, Gigi is still making memories and winning tournaments. Her current team has been the National Champion for 7 years. Gigi is an All American, an award given to the top players in the nation.

Gigi not only is an example for athletes, but also for her middle school students. She encourages them to try water polo and teaches them about moves such as the "eggbeater" for treading water and "head-up" swimming to keep an eye on what is going on around them. Gigi believes water polo can be played throughout a person's lifetime due to its low impact nature. She finds this sport a great opportunity to be competitive at any age. In her words, "Even if you don't know how to swim well, just try it. It will hook you and you can't let go." Water polo has brought her a sense of comradery and friendship with her teammates, and she encourages others to experience the physical and social benefits of the sport.



# CAMPEONAS NACIONALES EN NUESTRA COMUNIDAD



## Agi Buck – Una Poderosa Levantadora de Pesas

Conocemos a Agi como la maravillosa entrenadora encargada del programa de ejercicios para los jóvenes de la Escuela Columbia y la persona que enseña a los usuarios de la Sala de Ejercicios cómo usar las máquinas, pero ella tiene una historia personal que inspira. Ella era una gimnasta competitiva, pero después de varias lesiones los doctores le dijeron que ya no volvería a caminar. La mayoría de los cartílagos de sus rodillas estaban destruidos y le esperaba un largo proceso de rehabilitación. Después de recuperarse y las siguientes operaciones a sus

Agi disfruta aconsejar a jóvenes para que saquen lo mejor de sí mismos. Agi los anima a hacer preguntas y “despertarse a sí mismos por dentro”. Ella describe esto como analizarse a uno mismo y a los músculos que están usando para establecer fuerza y poder. Su consejo para los

rodillas, ella empezó a participar en competencias de Fisicoculturismo y Levantamiento de Pesas. No fue un cambio fácil. Agi tuvo que recuperarse a tal punto de evitar lesiones en el futuro. Después de décadas de competencia ella ha ganado numerosos premios. Inclusive después de tener hijos sigue rompiendo records. Recientemente rompió 3 estatales y 2 records nacionales de Levantamiento de Pesas en su grupo por edad. Agi ahora califica para las competencias Nacionales y Mundiales, las mismas en las que compitió en julio de este año.

futuros atletas es “Nunca se rindan y alcancen sus metas. Enfóquense en sus metas porque eso los motivará”. Su consejo para los que no son atletas es “Desafiense y saquen lo mejor de sí mismos. Encuentren lo que les encanta, que puede ser bailar o nadar, y simplemente estén activos”.

## El Columbia Neighborhood Center Busca Consejeros de la Comunidad

El Columbia Neighborhood Center (CNC) está reclutando nuevos miembros para que se unan a su Comité de Consejos de la Comunidad (CAC, por sus siglas en inglés). El CAC aconseja al personal del CNC y provee opiniones sobre sus servicios por medio de: identificar las necesidades de la comunidad en el área de servicio del CNC; ayudar a evaluar la efectividad de los servicios del CNC en la comunidad; servir como un recurso para efectivamente operar, planear y promover los servicios del CNC; y ayudar al personal del CNC con proyectos especiales. El CAC no determina las reglas ni ordena al personal sobre temas relacionados al Columbia Neighborhood Center y sus servicios. El comité se reúne de 5 a 6 veces al año en las noches. Las siguientes categorías se encuentran disponibles: estudiante, persona de negocios, residente de Sunnyvale, padre/madre de Sunnyvale. Para más información o una solicitud, vaya a [CNC.inSunnyvale.com](http://CNC.inSunnyvale.com) o llame al (408) 730-7800.



## Gigi Swan – Una Super Estrella de Water Polo

Después de nadar por años y ver la necesidad de un cambio en su vida, Gigi, la dedicada maestra de Educación Física de la Escuela Columbia, comenzó a participar en un equipo femenino de Water Polo junto a su mejor amiga en su escuela secundaria. Durante ese tiempo solamente había un equipo masculino que jugaba en su escuela secundaria. A pesar de que no pudieron conseguir el apoyo financiero y logístico de su escuela, este obstáculo no las paró. El equipo participó y jugó contra universidades, incluyendo a la Universidad de Stanford. Después de más de 20 años Gigi sigue acumulando recuerdos y ganando campeonatos. Su equipo actual ha sido campeón nacional por 7 años. Gigi pertenece al equipo ideal (All American), el mismo que es dado a las mejores jugadoras del país.

Gigi no sólo es un ejemplo para atletas, sino que para sus estudiantes. Ella los anima a que prueben jugar water polo y les enseña trucos de ese deporte. Gigi cree que water polo puede ser practicado durante toda la vida ya que es un deporte de bajo riesgo y es una gran oportunidad para mantenerse en actividad a pesar de la edad que tenga. En sus propias palabras, “Inclusive si no sabes nadar bien, sólo inténtalo. Te va a gustar tanto que no vas a querer dejarlo de hacer”. Water polo le ha dado una sensación de camaradería y amistad con sus compañeras de equipo, y ella quiere animar a otros a experimentar los beneficios físicos y sociales del deporte.

# SERVICES AT A GLANCE

## RECREATION AND WELLNESS

	PROGRAM	DAYS AND TIMES	WHO	COST	LOCATION
1	Yoga	Tuesdays; 6 – 6:50 p.m. See <a href="http://CNC.inSunnyvale.com">CNC.inSunnyvale.com</a> or call to confirm class dates. <b>*Closed on 9/29</b>	Adults and children, age 9+ with a parent	Free	CNC Gym
2	Zumba	Wednesdays; 7 – 8 p.m. Fridays; 6 – 7 p.m. <b>*No class on 9/25 and 11/27</b>	Adults and children 10+ with a parent	\$2 per person, as of September. Cash only	CNC Gym
3	Karate Classes	Tuesdays; 7 – 8 p.m. (all levels); 8 – 9 p.m. (Advanced) Thursdays; 7 – 9 p.m. (Intermediate/Advanced) Saturdays; 8 – 10 a.m. (Advanced); 10 a.m. – noon (all levels) <b>*No class on 9/29 and 11/26</b>	Ages 8+	\$20/month (Students and Sunnyvale residents) \$40/month Non-resident	CNC Gym Tues. and Sat. CMS Multi Thurs.
4	Drop-In Fitness Room	Mondays and Thursdays, 6:30 – 8 p.m., Tuesdays, 7:30 – 9 p.m. Saturdays, 8 – 9:30 a.m. (Session #1) 10:30 am – 12 noon (Session #2) <b>*Closed on 9/7 and 11/26</b>	Adults and youth* with parent consent <b>*see details below</b>	\$1 per person Cash only	CNC Fitness Room
5	Youth Drop-In Gym	Indoor Soccer, Mondays, 7 – 9 p.m., Saturdays, 7 – 10 p.m. Basketball, Fridays, 7 – 10 p.m. <b>*Closed on 9/7 and 11/27</b>	Middle and High School youth with School ID	\$0.50 for residents \$1 for non-Sunnyvale residents	CNC Gym



**1. Yoga.** The class is taught by a team of volunteer yoga instructors. Bring an exercise mat or towel, and wear loose fitting clothes. Come 10 minutes before the beginning of class when registering for the first time.

**2. Zumba.** No childcare is available, and children will not be allowed to wait in the gym or lobby.

**3. Karate Classes.** Traditional Shotokan karate classes are led by Sensei Jay Castellano, 7th Dan, with assistance from Satsuma Dojo black belts. New students will be put on a waiting list and accepted only on first week of each quarter (October, January, April and July). Visit a class to be placed on the waiting list.

**4. The Fitness Room.** The Fitness Room is staffed by an attendant who is First Aid and CPR certified. Participants must be Sunnyvale residents. Bring proof of Sunnyvale residency. Middle School students can participate if accompanied by a parent/guardian. High School students can participate with a signed parent consent form. Forms must be completed before participating. Participants should wear athletic shoes, bring water and a towel.

**5. Youth Drop-In Gym.** Bring your own ball and come play with your friends. Drop-In Gym will be cancelled if there are no participants in the first hour of the program.

## HEALTH SERVICES — Location at CNC unless otherwise noted

	PROGRAM	DAYS AND TIMES	WHO	COST
1	Medical/Health Services by MayView Community Health Center	Mon. 8:15 a.m. – 7 p.m.; Tue – Fri., 8:15 a.m. – 5 p.m. Closed noon to 1 p.m. for lunch. <b>*Closed on 9/7, 11/26 and 11/27</b>	Adults and Children	Insurance and sliding scale
2	Low-cost immunization clinic for children provided by MayView Community Health Center	Every Monday 8:30 – 10:30 a.m. and 1 – 3:30 p.m. <b>*Closed on 9/7</b>	Children	Insurance and sliding scale
3	Health Insurance Enrollment Assistance at MayView Community Health Center	Fridays, 1 – 4 p.m.	Families with children	Free
4	Family Harvest Program (monthly food distribution program)	4 <sup>th</sup> Wednesday of each month. 3 – 4 p.m. with appointment.	Families with children	Free if qualify

**1. Medical / Health Services by MayView Community Health Center.** Services include family medicine, check-ups, sick visits, baby care, pre-natal care, etc. For an appointment, call (408) 746-0455 or [www.mayview.org](http://www.mayview.org)

**2. Low-Cost Immunization Clinic for Children.** Offered by MayView Health Center. (First 20 patients only). For information, call (408) 746-0455 or [www.mayview.org](http://www.mayview.org)

**3. Enrollment Assistance with Health Insurance Programs at MayView Community Health Center.** MayView Community Health Center at CNC provides Covered California and/or Medi-Cal application and enrollment assistance. For assistance on a first-come, first-served basis, call Blanca at (408) 579-6036.

**4. Family Harvest Program.** Provides a free monthly food distribution of more than 100 lbs. of dry (rice, beans, etc.) and fresh food (fruit, vegetables, eggs, etc.). Families must have a child living at home (under age 18), and meet income guidelines. Maximum household gross income: \$2,655 per month for 2 people, \$3,348 per month for 3 people, \$4,042 per month for 4 people, \$4,735 per month for 5 people, and add \$693 for each additional person. Complete an application at CNC and bring a photo identification.

COMMUNITY EDUCATION

	PROGRAM	DAYS AND TIMES	WHO	COST	LOCATION
1	English as a Second Language (ESL) Classes	Mondays and Wednesdays, 6 – 9 p.m.	Adults	Free	Columbia Middle School Classrooms 739 Morse Avenue
2	English Language Development Classes	Tuesdays, 7 – 9 p.m.	Adults	Free	Columbia Middle School Library 739 Morse Avenue

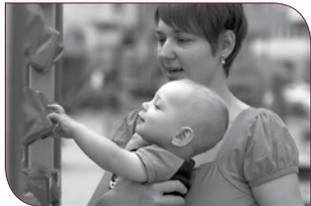


**1. English as a Second Language (ESL) Classes.** Offered by Fremont Union High School District – Adult Education Division. New students must take an ESL placement test first. To register for an ESL placement test, visit the Adult Education office, 591 W. Fremont Avenue, Room 1, or call **(408) 522-2700**.

**2. English Language Development Classes.** Offered by Vision Literacy. Participants will practice listening, speaking, reading, and writing in small groups with trained volunteers. **Orientation and test for new students is September 1 at 7 p.m.** in the Columbia Middle School Library, 739 Morse Avenue.

**OTHER SERVICES — Location at CNC unless otherwise noted**

	PROGRAM	DAYS AND TIMES	WHO	COST
1	Legal Clinic	1st Saturday of each month: Sept. 12, Oct. 3, Nov. 7, & Dec. 5, 10 a.m. – noon	Adults	Free
2	Library Books in Lending Machine	Available anytime CNC lobby is open	Anyone with a Sunnyvale library card	Free
2	Information about Licensed Child Care in Sunnyvale	Monday – Friday, 8:30 a.m. – 5 p.m.	Anyone seeking child care	Free
4	Reading Buddies Program	3rd Thursday of each month: Sept. 17, Oct. 15, Nov. 19, & Dec. 17. 3:30 – 4:30 p.m., CNC Morse Room	Ages 6 and up	Free, but need to register



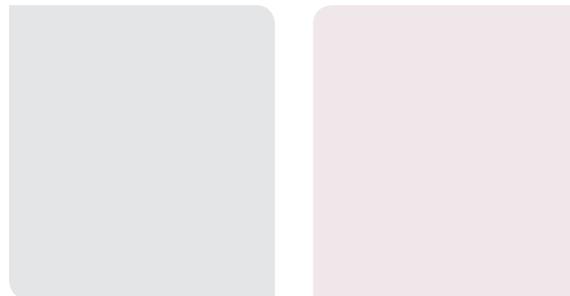
**1. Legal Clinic.** Offered by South Asian Bar Association of Northern California (SABA-NC). Get a 20–30 minute consultation on legal matters, provided by a licensed attorney. No appointments are necessary. For time-sensitive legal needs, send an email to [probono@southasianbar.org](mailto:probono@southasianbar.org)

**4. Reading Buddies.** Offered by Furry Friends. Children can bring a book and read for about 15 minutes to a friendly, therapy animal to build their reading skills and confidence. Registration can be in person at the CNC or by calling **(408) 730-7800**.



**2. Book Lending Machine.** Check out library books for preschool and school-age students. A library materials return bin is also located in the CNC lobby to return Sunnyvale Library items. New library cards issued at CNC during regular business hours.

**3. Child Care Referral in Sunnyvale.** Sunnyvale’s free information packet for parents seeking child care includes current listings of licensed providers and tips for evaluating providers. To request a packet, call **(408) 730-7800** or email [childcareresources@sunnyvale.ca.gov](mailto:childcareresources@sunnyvale.ca.gov)



*Your child’s attendance at any Columbia Neighborhood Center sponsored activity constitutes your permission for their photograph/image or video to be used in promotional materials.*

**Visit us at [CNC.inSunnyvale.com](http://CNC.inSunnyvale.com) • (408) 730-7800**

# NUESTROS SERVICIOS

## RECREACIÓN Y BIENESTAR

	PROGRAMA	DÍAS Y HORAS	QUIÉN	COSTO	LUGAR
1	Yoga	Martes; 6 – 6:50 p.m. Vaya a <a href="http://CNC.inSunnyvale.com">CNC.inSunnyvale.com</a> o llame para confirmar las fechas de las clases. *Cerrado el 9/29	Adultos y niños mayores de 9 años con un adulto	Gratis	Gimnasio del CNC
2	Zumba	Miércoles; 7 – 8 p.m., Viernes; 6 – 7 p.m. *No hay clase 9/25 y 11/27	Adultos y niños mayores de 10 años con un adulto	\$2 por persona, a partir de septiembre. Sólo efectivo.	Gimnasio del CNC
3	Clases de Karate	Martes; 7 – 8 p.m. (todos los niveles); 8 – 9 p.m. (avanzado) Jueves; 7 – 9 p.m. (Intermedio/Avanzado) Sábados; 8 – 10 a.m. (avanzado); 10 a.m. – 12 p.m. (todos los niveles) *No hay clase 9/29 y 11/26	De 8 años para arriba	\$20/mes (Estudiantes y Residentes de Sunnyvale) \$40/mes No-residentes	Gimnasio del CNC los martes y sábados Multi de la Escuela Columbia los jueves
4	Sala de Ejercicios	Lunes y jueves, 6:30 – 8 p.m., Martes, 7:30 – 9 p.m. Sábados, 8 – 9:30 am (Sesión# 1); 10:30 am – 12 p.m. (Sesión#2) *No hay clase 9/7 y 11/26	Adulto y jóvenes* con autorización de un padre *vea detalles abajo	\$1 por persona Sólo efectivo	Sala de Ejercicios del CNC
5	Drop-In Gym para los Jóvenes	Fútbol Soccer, lunes 7 – 9 p.m. y sábados 7 – 10 p.m. Básquetbol, Viernes 7 – 10 p.m. *Cerrado 9/7 y 11/27	Para estudiantes de Middle y High School con identificación de la escuela	\$0.50 para jóvenes de Sunnyvale \$1 para jóvenes que no vivan en Sunnyvale	Gimnasio del CNC



**1. Yoga.** La clase es enseñada por un equipo de instructores de yoga voluntarios. Traigan un tapete o una toalla y vístanse con ropa cómoda. Si es la primera vez que van a participar de la clase vengan 10 minutos antes de que la clase comience.

**2. Zumba.** No hay cuidado de niños y no se permitirá que los niños esperen dentro del gimnasio ni en la sala de esperas o lobby.

**3. Clases de Karate.** Estas clases tradicionales de karate Shotokan son lideradas por el Sensei Jay Castellano, 7mo Dan, con la ayuda

de los cinturones negros del Dojo Satsuma. Los nuevos estudiantes serán puestos en una lista de espera y aceptados solamente la primera semana de cada tres meses (abril, junio, octubre y enero). Visite una clase para que pongan su nombre en la lista de espera.

**4. Sala de Ejercicios.** La Sala de Ejercicios está a cargo de un empleado certificado en Primeros Auxilios y RCP. Los participantes deberán vivir en Sunnyvale y traer prueba de ello. Los estudiantes de Middle School pueden participar

si están acompañados de uno de sus padres/apoderados legales. Los estudiantes de secundaria pueden participar si traen el formulario de consentimiento firmado por sus padres. Los formularios deberán ser llenados y firmados antes de participar. Los participantes deberán vestirse con zapatos deportivos, traer agua y una toalla.

**5. Drop-In Gym para Jóvenes.** Trae tu pelota y ven a jugar con tus amigos. Drop-In Gym será cancelado si no hay participantes durante la primera hora del programa.



## SERVICIOS DE SALUD — Actividades en el CNC a menos que se especifique otro lugar

	PROGRAMA	DÍAS Y HORAS	QUIÉN	COSTO
1	Servicios Médicos/de Salud por el Centro Comunitario de Salud MayView	Lunes a viernes, 8:15 a.m. – 4:30 p.m. Cerrado de 12 p.m. a 1 p.m. por almuerzo *Cerrada 9/7, 11/26 and 11/27	Adultos y niños	Seguro médico y depende de sus ingresos
2	Clínica de vacunas a bajo costo para niños por el Centro Comunitario de Salud MayView	Todos los lunes, 8:30 – 10:30 a.m. y 1 – 3:30 p.m. *Cerrada 9/7	Niños	Seguro médico y depende de sus ingresos
3	Ayuda para la Inscripción de Seguro Médico en el Centro de Comunitario de Salud MayView	Todos los viernes, 1 – 4 p.m.	Familias con niños	Gratis
4	Programa Family Harvest (programa mensual de distribución de comida)	4 <sup>to</sup> miércoles de cada mes, 3 – 4 p.m. con cita	Familias con niños	Gratis si califican

**1. Servicios Médicos/de Salud por el Centro Comunitario de Salud MayView.** Los servicios incluyen medicina

familiar, chequeos, visitas de enfermedad, cuidado de bebés, cuidado pre-natal, etc. Para una cita llame al (408) 746-0455 o visite [www.mayview.org](http://www.mayview.org)

**2. Clínica de Vacunas a Bajo Costo para Niños.** Ofrecida por el Centro Comunitario de Salud

MayView. Solamente los primeros 20 pacientes. Para más información llame al (408) 746-0455 o visite [www.mayview.org](http://www.mayview.org)

**3. Ayuda para la Inscripción de Programas de Seguro Médico en el Centro Comunitario de Salud MayView.** El Centro Comunitario de Salud MayView provee ayuda para inscribirse y con la solicitud para Covered California y/o Medi-Cal. Para ayuda o hacer una cita llame a Blanca al (408) 579-6036.

**4. Programa Family Harvest.** Distribución gratuita de más de 100 lbs. de comida (arroz, frijoles, fruta, verduras, huevos, etc.). Las familias deben tener niños viviendo en casa (menores de 18 años) y cumplir con los requisitos económicos. El máximo ingreso mensual para 2 personas es \$2,622 por mes, para 3 personas es \$3,298 por mes, para 4 personas es \$3,975 por mes y por cada persona adicional se suman \$677. Llene una solicitud en el CNC y traiga una identificación.

La participación de su niño(a) en cualquier actividad patrocinada por el Columbia Neighborhood Center constituye su autorización para usar su fotografía/ imagen o video para que pueda ser usada en materiales de promoción.

Visítenos en [CNC.inSunnyvale.com](http://CNC.inSunnyvale.com) • (408) 730-7800

EDUCACIÓN PARA LA COMUNIDAD					
	PROGRAMA	DÍAS Y HORAS	QUIÉN	COSTO	LUGAR
1	Clases de Inglés como Segundo Idioma (ESL)	Lunes y miércoles, 6 – 9 p.m.	Adultos	Gratis	Salones de la Escuela Columbia 739 Morse Avenue
2	Clases de Desarrollo del Idioma Inglés	Martes, 7 – 9 p.m.	Adultos	Gratis	Biblioteca de la Escuela Columbia 739 Morse Avenue
3	Tomando Control de su Diabetes	Martes, 6 – 8:30 p.m. 1 de septiembre al 6 de octubre (6 semanas)	Adultos con Enfermedades Crónicas	Gratis	Salón Morse del CNC



**1. Clases de Inglés como Segundo Idioma (ESL).** Ofrecidas por la División de Educación para Adultos de Fremont Union High School. Todo nuevo estudiante necesita tomar un examen gratuito de clasificación. Para inscribirse para tomar el examen vaya a la oficina de Educación para Adultos, Salón 1 de 591 W. Fremont Avenue, o llame al **(408) 522-2700**.

**2. Clases de Desarrollo del Idioma Inglés.** Ofrecidas por Vision Literacy. Los participantes practicarán oír, hablar, leer y escribir en grupos pequeños con voluntarios entrenados. **La orientación y examen para estudiantes nuevos será el 1 de septiembre** en la Biblioteca de la Escuela Columbia, 739 Morse Avenue.

**3. Programa Tomando Control de su Diabetes (Solamente en español).** Es un programa gratuito ofrecido por The Health Trust en coordinación con el CNC. Dura seis sesiones y es para personas con problemas de diabetes. La meta de este programa es ayudar a las personas para que tomen responsabilidad de su cuidado diario. Los participantes aprenden habilidades para resolver problemas y tomar decisiones que les permitirán enfrentar los retos de vivir con una condición crónica. Para más información o para inscribirse llame al **(408) 961-9812**.



OTROS SERVICIOS				
	PROGRAMA	DÍAS Y HORAS	QUIÉN	COSTO
1	Clínica Legal	1er sábado de cada mes, 10 a.m. – 12 p.m. 12 de septiembre, 3 de octubre, 7 de noviembre, 5 de diciembre.	Adultos	Gratis
2	Libros en la Máquina de Préstamo de Libros de la Biblioteca	Disponible siempre que la sala de espera del CNC esté abierta	Cualquiera con una tarjeta de la Biblioteca de Sunnyvale	Gratis
3	Información sobre Cuidado de Niños en Sunnyvale	Lunes a viernes, 8:30 a.m. – 5 p.m.	Cualquiera buscando cuidado de niños	Gratis
4	Programa de Lectura Reading Buddies	3er jueves de cada mes: 17 de septiembre, 15 de octubre, 19 de noviembre, 17 de diciembre. 3:30 p.m. – 4:30 p.m. CNC Morse Room.	De 6 años para arriba	Gratis, pero necesitan inscribirse
5	Grupo de Apoyo para Mujeres Víctimas de Abuso Doméstico	Todos los jueves, 5:30 p.m. en el Salón Morse del CNC	Mujeres adultas	Gratis, pero necesitan inscribirse



**1. Clínica Legal.** Ofrecida por **South Asian Bar Association del Norte de California (SABA-NC)**. Reciba una consulta de 15–20 minutos sobre temas legales, proveídas por un abogado licenciado. No necesitan hacer citas. Se atenderá por orden de llegada. Si tiene preguntas envíe un email a [probono@southasianbar.org](mailto:probono@southasianbar.org)

**2. Máquina de Préstamo de Libros.** Llena de libros para niños de edad preescolar hasta edad escolar. Los libros podrán ser devueltos en un recipiente localizado en la sala de espera del CNC. Pueden conseguir tarjetas nuevas de la biblioteca en el CNC durante horas regulares de oficina.

**3. Información de Cuidado de Niños en Sunnyvale.** Un paquete de información gratuita para padres que buscan cuidado de niños que incluye listas actualizadas de proveedores (con licencia) y consejos para evaluarlos. Para pedir un paquete llame al **(408) 730-7800** o por email [childcareresources@sunnyvale.ca.gov](mailto:childcareresources@sunnyvale.ca.gov)

**4. Programa de Lectura Reading Buddies.** Ofrecido por Furry Friends. Los niños pueden traer un libro y leer por 15 minutos a un amigable animal de terapia, para de esa manera mejorar sus habilidades de lectura y su confianza. Se pueden inscribir en persona en el CNC o llamando al **(408) 730-7800**.

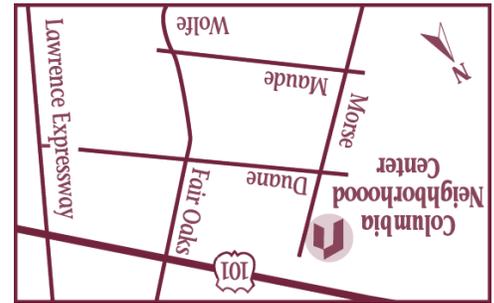
**5. Grupo de Apoyo para Mujeres.** Grupo de apoyo solamente para mujeres de habla hispana y que sean

víctimas de abuso doméstico. Todos los servicios son gratuitos y proveídos en español por medio del Programa La Familia. Para inscribirse o más información, llame al **(408) 295-4011**, anexo 374 y pregunte por Micaela Mireles.



CNC:insunnyvale.com

Office Hours are: Monday to Friday from 8 a.m.–5 p.m.



**Columbia Neighborhood Center**  
 785 Morse Avenue  
 Sunnyvale, CA 94085-3010  
 (408) 730-7800

Presorted  
 Standard  
 U.S. POSTAGE  
 PAID  
 Permit No. 112  
 Sunnyvale, CA

**SAVE THE DATE for a new fun event:  
 Family Fun Day on Saturday, October 17 from 2–5 p.m.**



**RECUERDE LA FECHA para un nuevo y divertido evento:  
 Día de Diversión Familiar, el sábado 17 de octubre de 2–5 p.m.**

**Compre Frutas**—Continúa de la página 1

es un programa de beneficios alimenticios para mujeres, infants y niños que califican. EBT funciona de manera similar a una tarjeta de débito para programas de beneficios alimenticios como WIC o CalFresh (que reemplaza a las estampillas de comida).

Para los que necesitan ayuda financiera con la comida, el Columbia Neighborhood Center tiene programa mensual de distribución de comida, Family Harvest. Llame al (408) 730-7800 para más información. Sunnyvale Community Services tiene muchos programas de ayuda con la comida y una distribución semanal de frutas y verduras. Para más información llame al (408) 738-4321.

**Columbia Neighborhood Center will be closed on the following dates:**

- Monday, September 7**
- Thursday, November 26**
- Friday, November 27**

**El Columbia Neighborhood Center estará cerrado los siguientes días:**

- Lunes 7 de septiembre**
- Jueves 26 de noviembre**
- Viernes 27 de noviembre**

	DIRECCIÓN	HORARIO	FORMAS DE PAGO	TELEF.
Camión Freshest Cargo de Fresh Approach	San Miguel Family Resource Center 777 San Miguel Ave, Sunnyvale	Viernes, 11 a.m. - 12:30 p.m.	Efectivo, Visa y Mastercard, beneficios EBT CalFresh, CalFresh igualan los precios hasta \$10 (pregunten por el "Market Match")	(925) 771-2990
	Biblioteca Pública, 665 West Olive Ave, Sunnyvale	1er miércoles de cada mes, 1:30 - 2:30 p.m.		
	Life's Garden, 450 Old San Francisco Rd Sunnyvale	Viernes, 9:30 - 10:30 a.m.		
Full Circle Farm	1055 Dunford Way Sunnyvale	Viernes, 3 - 6 p.m., huevos hasta que se acaben; Domingos, 10 a.m. - 2 p.m.	Efectivo, cheque	(408) 475-2531
		CSA es un programa semanal donde les dan una caja de alimentos frescos	Efectivo, cheque, PayPal \$100 por 4 semanas Alimenta a 2 - 4 personas	
Kaiser Santa Clara Farmers' Market	710 Lawrence Expy Santa Clara	Viernes, 8:30 a.m. - 1:30 p.m.	Efectivo, EBT, WIC, y Senior WIC, Visa y Mastercard para algunos vendedores	(925) 825-9090
Sunnyvale Farmers' Market	W. Washington Ave. y S. Murphy Ave, Sunnyvale	Sábado, 9 a.m. - 1 p.m.	Efectivo, EBT, WIC, tarjetas de crédito para algunos vendedores	No hay